

Stage les 30 et 31 mars 2019

Yoga et stress



2 jours pour apprendre à mobiliser ses ressources intérieures pour rester soi même dans les situations difficiles

Proposé par :

Bettina ABRAHAM & Claire DESSIRIER-ROUSSEL

Nous vous proposons, au cours de ce week-end, de prendre un temps pour vous, une pause dans votre vie.

Grace aux ateliers et à des pratiques variées, nous vous aiderons à identifier les causes et les effets du stress dans vos vies et vous transmettrons des « outils » pour aider à développer vos propres compétences afin de trouver un nouvel équilibre vers plus de sérénité et de bien-être.

Les horaires du stage

Arrivée : le samedi 30 mars entre 11h30 et 12h15.

Fin du stage : le dimanche 31 mars à 16h30

Programme :

Samedi :

11h30 Accueil
12h30 Début de stage
13h15 Déjeuner
14h30 Atelier
17h15 Pratique
19h45 Dîner
21h Conférence de naturopathie

Dimanche :

7h30 Pratique de Yoga
8h30 Petit déjeuner
9h30 Atelier
12h45 Déjeuner
14h Atelier
16h30 Fin de stage

Le lieu



Ce stage aura lieu à **La Bergerie Nationale**, lieu paisible et verdoyant dans le Parc du Château de **Rambouillet (78)**.

Chambres confortables

Repas réalisés par un restaurant indien **Le Chapati** à Rambouillet

Menu végétarien possible

Tarifs du stage

250 € : en chambre simple ; 260 € : en chambre double

Ce tarif comprend l'enseignement, l'hébergement ainsi que les repas (pension complète).

Le nombre de places est limité à 12


Renseignements auprès des intervenantes

Claire Dessrier-Roussel est professeur de Yoga à Rambouillet (78). Elle est membre de l'Institut Français de

Yoga. 

☎ 06 19 01 67 03 claire78roussel@gmail.com

Bettina Abraham, est professeur de Yoga et naturopathe à Etampes (91). Elle est membre de l'Institut Français

de Yoga et de l'OMNES 

☎ 06 76 70 96 50 abraham.betti@free.fr

